

મારો અસ્થમા ટ્રિગર થાય છે

મારા ટ્રિગર્સ અને હું તેમને વ્યવસ્થાપિત કરવા માટે શું કરું છું

ઉદાહરણ તરીકે: ધૂળથી થતો તાવ - હું એન્ટિહિસ્ટેમાઇન્સ લઉં છું; પ્રદૂષણ - હું વ્યસ્ત રસ્તાઓ ટાળું છું

મારી અસ્થમા સમીક્ષા

મારી પાસે દર વર્ષે અસ્થમાની ઓછામાં ઓછી એક નિયમિત સમીક્ષા થવી જોઈએ, પછી ભલે મને અસ્થમાના માત્ર પ્રસંગોપાત લક્ષણો હોય. હું લઈ આવીશ:

- મારા AIR અસ્થમા એક્શન પ્લાનને અપડેટ કરવાની જરૂર છે કે કેમ તે જોવા માટે
- હું તેનો યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી રહ્યો છું તે તપાસવા માટે મારું AIR ઈન્હેલર
- જો હું તેનો ઉપયોગ કરું તો મારું પીક ફ્લો મીટર
- મારા અસ્થમા વિશેના મારા પ્રશ્નો.

આગામી અસ્થમા સમીક્ષા તારીખ:

GP/નર્સ/હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સંપર્ક વિગતો

નામ:

ફોન નંબર:

કાર્ય સમય સિવાયના સમય માટે સંપર્ક નંબર (તમારી GP સર્જરીને પૂછો કે જ્યારે તેઓ બંધ હોય ત્યારે કોને ફોન કરવો)

નામ:

ફોન નંબર:

2024 બનાવ્યું: આગામી સમીક્ષા 2027

Asthma and Lung UK, ઈંગ્લેન્ડ અને વેલ્સમાં રજિસ્ટર્ડ ચેરિટી નંબર 326730 સાથે, સ્કોટલેન્ડમાં SC038415 અને આઈલ ઓફ મેનમાં 1177 સાથે કંપની નોંધણી નંબર 01863614 સાથે ગેરેટી દ્વારા મર્યાદિત ચેરિટેબલ કંપની છે.

આ પ્લાનનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો

- તમારા ફિઝના દરવાજા, નોટિસબોર્ડ અથવા બેડસાઈડ ટેબલ જેવા શોધવા માટે તેને ક્યાંક દેખાય તે રીતે રાખો.
- તેને તમારા મોબાઈલ ફોન અથવા ટેબ્લેટ પર રાખો જેથી તમે જ્યાં પણ હોવ ત્યાં તેને તપાસી શકો.
- તેને કુટુંબ, મિત્રો અથવા તમે સાથે રહેતા કોઈપણ સાથે શેર કરો જેથી તેઓ તમને કેવી રીતે મદદ કરવી તે જાણતા હોય.
- અસ્થમાની દરેક અપોઈન્ટમેન્ટ પર તેને લઈ જાઓ. જો તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની સલાહ તમારા માટે બદલાય તો તમારા પ્લાનને અપડેટ કરવા કહો.

અસ્થમા + લંગ UK તરફથી વધુ સલાહ + સમર્થન મેળવો

તમારા અસ્થમાના વ્યવસ્થાપન વિશે શ્વસન નર્સ નિષ્ણાંત સાથે વાત કરો:
0300 222 5800 (સોમ-શુક્ર, સવારે 9-સાંજે 5)

અમારા શ્વસન નર્સ નિષ્ણાંતોને WhatsApp પર મેસેજ કરો:
07999 377 775

અમારી વેબસાઈટ પર વધુ જાણો:
AsthmaAndLung.org.uk/AIR

અમારા ઓનલાઈન અથવા વ્યક્તિગત સમર્થન સમૂહોમાંથી એકમાં જોડાઓ:
AsthmaAndLung.org.uk/groups-support

તમારા અસ્થમા વિશેના સમાચાર અને ટીપ્સ માટે અમને Facebook, X (અગાઉ ટ્વિટર તરીકે ઓળખાતું) અને Instagram પર અનુસરો.



તમારા AIR ઈન્હેલરનો ઉપયોગ કેવી રીતે કરવો તે જાણવા માટે અમારા ઈન્હેલર વીડિયો જુઓ:
AsthmaAndLung.org.uk/inhaler-videos

અસ્થમા વિશેના પ્રશ્નો

અમારા શ્વસન નર્સ નિષ્ણાંતોને કોલ કરવા માટે પૂછો **0300 222 5800**
WhatsApp **07999 377 775**
(સોમવાર-શુક્રવાર, સવારે 9-સાંજે 5)

તમારો AIR અસ્થમા એક્શન પ્લાન

તમારા ડોક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે આને પૂર્ણ કરો.

નામ અને તારીખ:



1 અસ્થમા માટે દરરોજની સંભાળ:

મારા AIR (એન્ટી-ઇન્ફલેમેટરી રિલીવર) ઇન્હેલરમાં શામેલ છે:

- મારા વાયુમાર્ગમાં બળતરાની સારવાર માટે સ્ટીરોઈડ દવા
- મારા વાયુમાર્ગને ખોલવા માટે ફોર્મોટેરોલ નામની રાહત આપતી દવા.
- મારા AIR ઇન્હેલરને (નામ દાખલ કરો) કહેવાય છે

હું દરરોજ મારી સાથે મારું AIR ઇન્હેલર રાખું છું જેથી જો મને અસ્થમાના લક્ષણો દેખાય તો હું તેનો ઉપયોગ કરી શકું.

હું મારા AIR ઇન્હેલરમાંથી એક પફ લઉં છું જો:

- મને ઘરઘરાટી થઈ રહી છે
- મારી છાતીમાં ભીંસ અનુભવાય છે
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડી રહી છે
- મને ઉઘરસ આવે છે.

જો થોડીવાર પછી મારા લક્ષણોમાં સુધારો ન થયો હોય, તો હું બીજો પફ લઈ શકું છું.

મારે એક સમયે પફ્સ કરતાં વધુ ન લેવાં જોઈએ.

હું જરૂર મુજબ મારા AIR ઇન્હેલરનો ઉપયોગ કરવાનું ચાલુ રાખી શકું જો:

- મને દિવસ દરમિયાન અસ્થમાના થોડા કે કોઈ લક્ષણો નથી અને રાત્રે કોઈ નથી.
- હું સામાન્ય રીતે જે કરું છું તે બધું જ હું કરી શકું છું (દા.ત. કામ કરવું, સક્રિય રહેવું, સામાજીકરણ કરવું).
- મારો પીક ફ્લો સ્કોર અથવા તેની આસપાસ રહે છે
- મારા GP અથવા નર્સની સલાહ મુજબ મારે ફક્ત મારા AIR ઇન્હેલરનો ઉપયોગ પ્રસંગોપાત જ કરવાની જરૂર છે.

દરરોજ મારા અસ્થમાને નિયંત્રિત કરવા માટેની અન્ય સલાહ:

2 જ્યારે મને વધુ ખરાબ લાગે છે:

જો મને વધુ ખરાબ લાગે તો મારે શક્ય તેટલી વહેલી તકે મારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો સંપર્ક કરવાની જરૂર છે.

જો મને આમાંના કોઈપણ ચિહ્નો અને લક્ષણો હોય તો મારે તેમનો સંપર્ક કરવો જોઈએ:

- મારા લક્ષણો વધુ ખરાબ થઈ રહ્યા છે (ઘરઘરાટી, છાતીમાં ભીંસ, શ્વાસ લેવામાં તકલીફ, ઉઘરસ).
- મારા લક્ષણોને કારણે મારે રાત્રે જાગવું પડે છે.
- મારા લક્ષણો મારા રોજિંદા જીવનને અસર કરી રહ્યા છે (કામ કરવું, સક્રિય રહેવું, સામાજિક બનાવવું).
- મારો પીક ફ્લો સ્કોર ઓછો થઈ ગયો છે:

મારે મારા GP, નર્સ અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલનો પણ શક્ય તેટલી વહેલી તકે સંપર્ક કરવો જોઈએ જો:

મારે એક દિવસમાં નિયમિતપણે પફ્સ અથવા મારા AIR ઇન્હેલરનો વધુ ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે.

મારા AIR ઇન્હેલરનો મહત્તમ દૈનિક ડોઝ પફ્સ છે.

જો મારો અસ્થમા વધુ ખરાબ બને તો શું કરવું તે વિશે મારા ડૉક્ટર, અસ્થમા નર્સ અથવા હેલ્થકેર પ્રોફેશનલની અન્ય સલાહ:

3 જ્યારે મને અસ્થમાનો હુમલો આવે છે:

જો હું આમાંથી કોઈ અનુભવી રહ્યો હોઉં તો મને અસ્થમાનો હુમલો આવી રહ્યો છે:

- મારું AIR ઇન્હેલર મદદ કરતું નથી.
- મને ચાલવું કે બોલવું મુશ્કેલ લાગે છે.
- મને શ્વાસ લેવામાં તકલીફ પડે છે.
- મને ખૂબ ઘરઘરાટી થાય છે, અથવા મારી છાતીમાં ખૂબ જ ભીંસ આવે છે, અથવા મને ખૂબ ખાંસી આવે છે.
- મારો પીક ફ્લો સ્કોર ઓછો છે:

અસ્થમાના હુમલામાં શું કરવું

1. સીધા બેસો - શાંત રહેવાનો પ્રયાસ કરો.
2. તમારા AIR ઇન્હેલરનો એક પફ દર 1 થી 3 મિનિટે છ પફ સુધી લો.
3. જો તમને કોઈપણ સમયે ખરાબ લાગે અથવા અથવા છ પફ પછી તમને સારું ન લાગે તો એમ્બ્યુલન્સ માટે 999 પર કૉલ કરો.
4. જો 10 મિનિટ પછી એમ્બ્યુલન્સ ન આવી હોય અને તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો નથી, તો પગલા 2.
5. નો પુનરાવર્તન કરો જો પગલું 2 પુનરાવર્તિત કર્યા પછી તમારા લક્ષણોમાં સુધારો થતો નથી અને એમ્બ્યુલન્સ હજી પણ આવી નથી, તો તરત જ ફરીથી 999 પર સંપર્ક કરો.
6. જો તમારી પાસે તમારું AIR ઇન્હેલર નથી, તો 999 પર કૉલ કરો.

અસ્થમાના હુમલા પછી

તમે સાજા થાઓ તેની ખાતરી કરવા અને અસ્થમાના વધુ હુમલાને રોકવા માટે આ સલાહને અનુસરો:

- જો તમે ઘરે તમારા અસ્થમાના હુમલાનો સામનો કર્યો હોય, તો આજે જ તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.
- જો તમારી સારવાર હોસ્પિટલમાં કરવામાં આવી હોય, તો રજા આપ્યાના 48 કલાકની અંદર તમારા ડૉક્ટર અથવા નર્સ સાથે વાત કરો.
- તેઓ તમને જે પણ દવાઓ સૂચવે છે તે સમાપ્ત કરો, પછી ભલે તમે સારું અનુભવવાનું શરૂ કરો.
- જો તમે સારવાર બાદ સાજા થતાં નથી, તો તમારા ડૉક્ટર, નર્સ અથવા અન્ય હેલ્થકેર પ્રોફેશનલ સાથે તાત્કાલિક વાત કરો.